



Halte Kontakt – pflege soziale Beziehungen



Sprich darüber – teile Sorgen und Freuden mit vertrauten Menschen

Entdecke Neues – bleibe neugierig, wage Ungewohntes



Entspanne dich bewusst – baue dir Phasen der Erholung ein, um Kraft zu schöpfen

Bleib dran – meistere Krisen und überwinde Schwierigkeiten



Beteilige dich – sei Teil einer Gemeinschaft und bringe dich ein

Sei kreativ – sei schöpferisch tätig



Hol dir Hilfe – nimm bei Problemen Hilfe an

Bleib aktiv – bewege dich regelmässig



Steh zu dir – akzeptiere dich selbst und trage dir Sorge